



Ausbildung für Eltern IO2

Modul 3.2: Selbstfürsorge und Aufrechterhaltung des emotionalen und geistigen



EMPOWER
Building Resilience to Address Domestic Violence



Titel des Moduls: Modul 3.2: Selbstfürsorge und Aufrechterhaltung des emotionalen und mentalen Wohlbefindens.			
Beschreibung der Lernaktivitäten	Zeitplan (Minuten)	Erforderliche Materialien/Ausrüstung	Beurteilung/ Bewertung
<u>Eröffnung des Workshops:</u> <ul style="list-style-type: none">Die Sitzung wird mit einer Mini-Meditationsübung eröffnet, die Erwachsene dabei unterstützen soll, sich um ihr Wohlbefinden zu kümmern.Nachdem die Eltern die Sitzung gesehen haben, können sie diskutieren, welche der im Video angebotenen Ratschläge sie in ihrem Alltag umsetzen würden.	<u>15 Minuten</u>	Schulungsraum mit IT-Ausstattung Flipchart und Stifte Anmeldungsbogen Stifte und Notizzettel für die Teilnehmer YouTube-Video: https://www.youtube.com/watch?v=cyEdZ23Cp1E	Die Eltern nehmen an allen Gruppenaktivitäten teil
<u>Aktivität 1: Gemeinsame Do's und Don'ts für das Wohlbefinden</u> <ul style="list-style-type: none">Die Eltern werden ihre eigenen Praktiken zur Aufrechterhaltung des Wohlbefindens identifizieren und diskutieren, welche Aktivitäten sie zur Aufrechterhaltung eines positiven Wohlbefindens durchführen.Die Eltern füllen in Einzelarbeit Modul 3.2 Aktivität 1 aus - ein Wellness-Rad. Die Eltern identifizieren Entscheidungen, die sie in der vergangenen Woche in ihrem Leben getroffen haben und die sich positiv und negativ auf ihr Wohlbefinden ausgewirkt haben.	<u>45 Minuten</u>		



<ul style="list-style-type: none">Die Eltern stellen der Gruppe ihr Wellness-Rad vor, und auf dem bereitgestellten Flipchart wird ein gemeinsames Wellness-Rad erstellt.			
<p><u>Aktivität 2: Gewohnheiten für das Wohlbefinden.</u></p> <ul style="list-style-type: none">Die Eltern sehen sich das YouTube-Video - Choices - an und untersuchen die Entscheidungen, die der Protagonist in seinem Alltag getroffen hat.Die Eltern diskutieren über ihre eigenen gesunden und ungesunden Gewohnheiten.Die Eltern teilen sich in Teams von 3-4 Personen auf, die ein Poster erstellen, das die Vorteile einer der vier Arten von gesunden Gewohnheiten hervorhebt.Die Eltern präsentieren ihre Plakate vor der Gruppe.	<u>45 Minuten</u>	<p>Schulungsraum mit IT-Ausstattung</p> <p>Flipchart und Stifte</p> <p>Stifte und Notizzettel für die Teilnehmer</p> <p>YouTube-Video: https://www.youtube.com/watch?v=_HEnohs6yYw&t=119s</p> <p>Bastelmaterial, um ein visuell ansprechendes Poster zu erstellen.</p>	<p>Die Eltern nehmen an allen Gruppenaktivitäten teil</p>
<p><u>Workshop Abschluss</u></p> <ul style="list-style-type: none">Zum Abschluss dieser Sitzung teilt der Moderator zwei Blätter an alle Eltern aus.Auf einem Blatt schreiben die Eltern die ungesunde Gewohnheit auf, die sie in Zukunft aus ihrem Leben streichen wollen.Auf das zweite Blatt schreiben die Eltern eine gesunde Gewohnheit, die sie in ihrem Leben beibehalten wollen.	<u>15 Minuten</u>	<p>Schulungsraum mit IT-Ausstattung</p> <p>Flipchart und Stifte</p> <p>Stifte und Notizzettel für die Teilnehmer</p>	<p>Die Eltern beteiligen sich an allen Gruppenaktivitäten</p> <p>Die Eltern geben ehrliches und konstruktives Feedback.</p>



<ul style="list-style-type: none">Die Eltern werfen den Zettel mit den von ihnen gewählten Gewohnheiten in die Luft, und jedes Elternteil liest die beiden Gewohnheiten laut vor, die ihm am nächsten gekommen sind.			
Gesamtdauer des Moduls	2 Stunden		

EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project Number: 2020-1-UK01-KA204-079159